

塑造女人的
美丽世界观
中国美容

全方位做女人

晓梅说 塑身

XIAOMEI
TALKING
ABOUT BODY
SHAPING

张晓梅

著

中国顶级美容专家

张晓梅分享多年研究心得
为中国女性量身打造塑身护肤宝典

中国青年出版社

全 方 位 做 女 人

晓梅说塑身

张 晓 梅 著

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

全方位做女人,晓梅说塑身/张晓梅著. —北京:中国青年出版社, 2014.6
(张晓梅美育系列)

ISBN 978-7-5153-2465-4

I. ①全… II. ①张… III. ①女性—减肥—基本知识 IV. ①TS974.1 ②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第109358号

全方位做女人——晓梅说塑身

著 者: 张晓梅

责任编辑: 李 凌

整体设计: 门乃婷工作室

出版发行: 中国青年出版社

(北京东四12条21号 邮编100708)

网 址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: 010-57350520

门市部电话: 010-57350370

承 印 者: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15 字 数: 200千字

版 次: 2014年8月北京第1版

印 次: 2014年8月北京第1次印刷

定 价: 39.00元

版权所有·侵权必究

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: 010-57350337

SHAPING

目录

CHAPTER 胸之美

057 3

- 一 胸之美标准 058
- 二 认识你的胸形 060
- 三 美胸进行时 063



CHAPTER 臂之美

085 4

- 一 臂之美标准 086
- 二 粗臂的拯救方略 087
- 三 细臂的拯救方略 094
- 四 为美臂祛瑕 097
- 五 叮当佩饰，扮靓夏日玉臂 099



CHAPTER 手之美

103 5

- 一 手之美标准 104
- 二 让手部肌肤更柔软的小妙法 106
- 三 美甲，指尖上的美丽 108
- 四 有型指甲磨出来 114
- 五 如何洗甲更安全 116
- 六 玉手还需饰物衬 116
- 七 饰品与指甲油怎样搭配 119



美丽，
是女人的终身事业，
每个女人都要为自己的容颜负责，
在眉头眼角的一颦一笑中，
无声地表达着你的生活态度、
你对自己的呵护。
美容时尚专家张晓梅在书中分享
多年美颜心得和研究成果，
与你一起从头到脚、由内而外，
做全方位的魅力女人！

晓梅说 塑身

XIAOMEI TALKING ABOUT BODY SHAPING

上架建议：成功励志/礼仪时尚

ISBN 978-7-5153-2465-4



9 787515 324654 >

定价：39.00元

全 方 位 做 女 人

晓梅说塑身

张 晓 梅 著

中国青年出版社

BODY

c o n t e n t s

CHAPTER

颈之美

1

009

- 一 颈之美标准 010
- 二 服饰修饰美颈高招 012
- 三 颈部皱纹产生的原因 014
- 四 赶走颈部细纹的小魔法 015
- 五 对抗颈部脂肪的小妙招 019
- 六 居家美颈护理DIY 025



CHAPTER

肩之美

2

029

- 一 肩之美标准 030
- 二 宽肩的拯救方略 034
- 三 窄肩的拯救方略 036
- 四 削肩的拯救方略 039
- 五 垂肩的拯救方略 039
- 六 耸肩的拯救方略 040
- 七 居家美肩DIY 041
- 八 披肩为你添风采 042
- 九 五个细节让肩露得更美 044
- 十 打造美背招招看 048



SHAPING

目录

CHAPTER

胸之美

057 3

- 一 胸之美标准 058
- 二 认识你的胸形 060
- 三 美胸进行时 063



CHAPTER

臂之美

085 4

- 一 臂之美标准 086
- 二 粗臂的拯救方略 087
- 三 细臂的拯救方略 094
- 四 为美臂祛瑕 097
- 五 叮当佩饰，扮靓夏日玉臂 099



CHAPTER

手之美

103 5

- 一 手之美标准 104
- 二 让手部肌肤更柔软的小妙法 106
- 三 美甲，指尖上的美丽 108
- 四 有型指甲磨出来 114
- 五 如何洗甲更安全 116
- 六 玉手还需饰物衬 116
- 七 饰品与指甲油怎样搭配 119



BODY

c o n t e n t s

CHAPTER

腰之美

123 6

一 腰之美标准 124

二 腰部的美化 126



CHAPTER

臀之美

143 7

一 臀之美标准 144

二 认清你的臀型 146

三 臀的美化 148



SHAPING

目录

CHAPTER

腿之美

169 8

- 一 腿之美标准 170
- 二 腿的测量和理想尺寸计算 174
- 三 美腿进行时 176



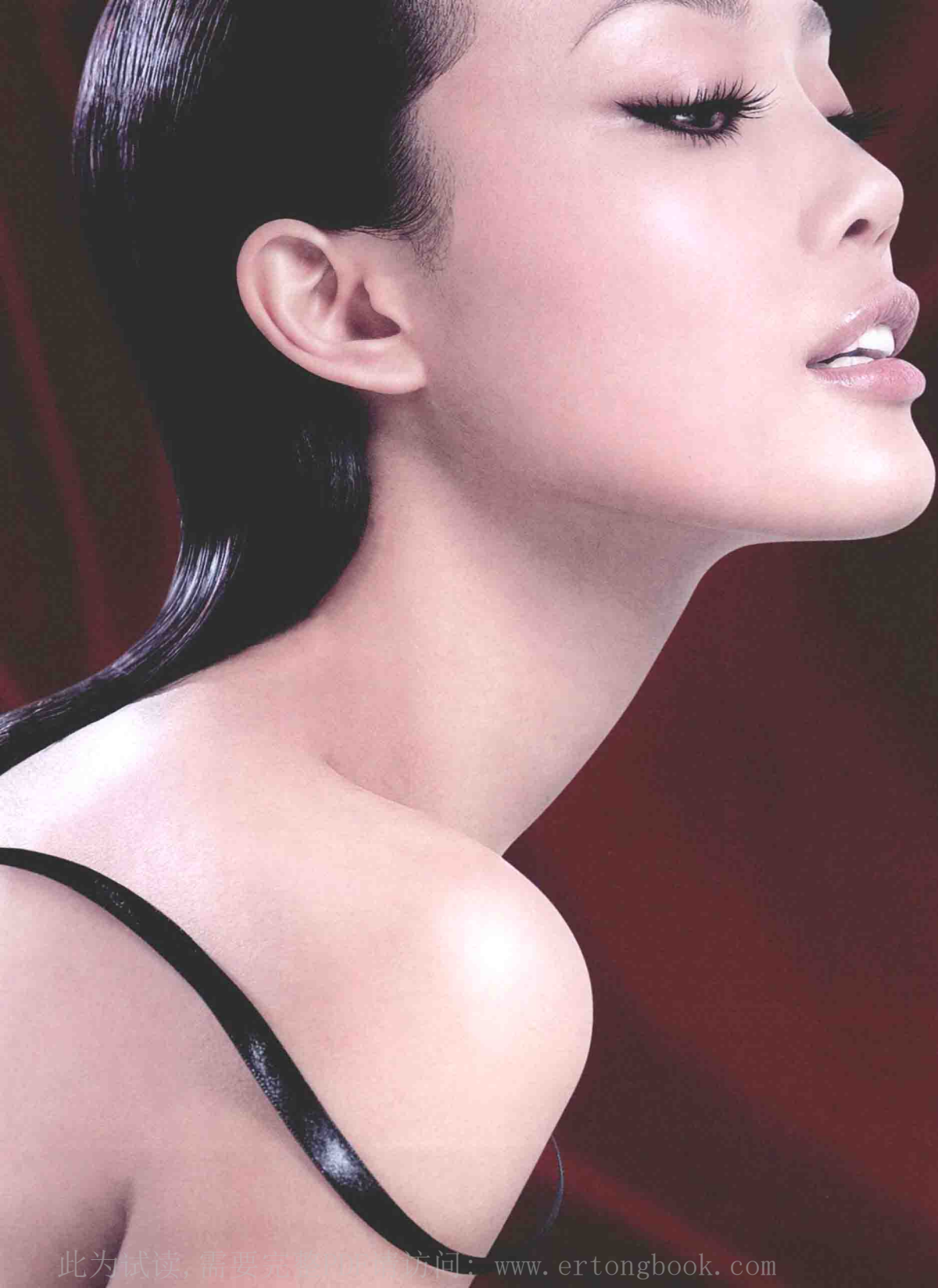
CHAPTER

足之美

213 9

- 一 足之美标准 214
- 二 足的分类 216
- 三 专业护足进行时 218
- 四 居家美足DIY 220
- 五 指甲油与凉鞋对号入座 225
- 六 小饰物增添踝间风情 228
- 七 怎样正确选鞋、穿鞋 230





BODY SHA PING

1 CHAPTER 颈之美

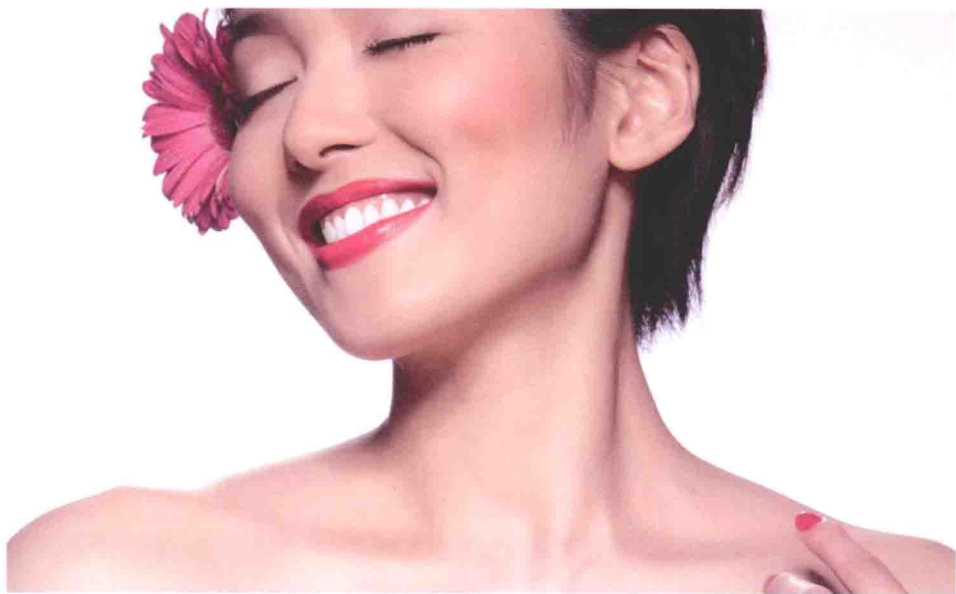
《诗经》中有一句“领如蝤蛴”，是中国最早谈到女人颈项美的文字。领是颈；蝤蛴，古书上指天牛的幼虫，乳白色，长而丰满。“领如蝤蛴”就是颈项如蝤蛴那样洁白圆润。女人的颈，应洁净如象牙，光滑如天鹅绒，不宜太瘦和细长，稍稍丰盈一些，会更加性感。

一、颈之美标准

1. 颈的形态美

女性颈部的美以两侧对称、比例适中、血管不显露、平坦、润滑、富有弹性为基本要求。

颈部粗短，会给人笨拙之感；颈部过于纤细柔弱，则显得病态；颈部筋骨毕露，



给人火暴躁动之感；颈部有脂肪堆积，则显得臃肿；火鸡脖则给人衰老体弱的印象；歪颈使人体失去平衡。这些都是颈部形态的大忌。

2. 颈的比例美

人体美是人体整体结构所具有的美。因此，颈部不仅仅只有唯一的完美标准，而是应该与体围存在一定的比例。根据我国成年女子的体形特点，正常妇女的颈围长度应该是小腿围减去 2 厘米。

3. 颈的外观美

在外观上，以平坦、润滑、丰满，皮肤细腻白嫩且富有弹性者为最佳。女性颈部修长，袒露或缀以装饰，配合后颈部飘荡的青丝与摆动的腰臀，会增添无限魅力。

在日常生活中，颈部应保持良好姿态。走路时要昂首挺胸，目光平视前方，使人看上去精神抖擞、气宇昂然、信心十足。颈部保持良好姿态会增添人的风度和气质美。

链接

INTERLINKAGE

美容专家眼里的美颈等级评定标准

依据颈围大小、颈的长短、颈部皮肤状态，可以对颈项进行美学评级。

+++ 级 颈项较长，颈围中等或较细，皮肤光滑没有皱纹。

++ 级 颈项较长或中等长，颈围中等或较细，皮肤光滑没有褶皱。

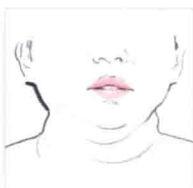
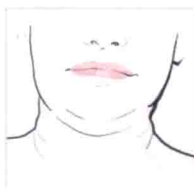
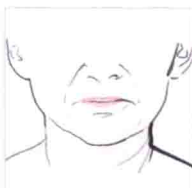
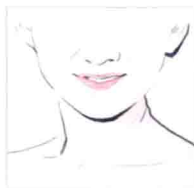
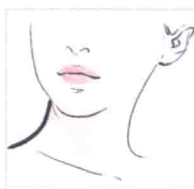
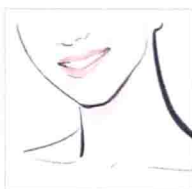
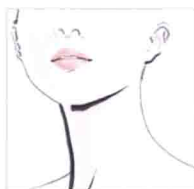
+ 级 颈长中等偏上，颈围中等，皮肤欠光滑或有时有少许褶皱。

± 级 颈长中等偏下，颈围中等偏下，皮肤有少许褶皱。

—级 颈项较短较粗，颈围偏大，皮肤有褶皱。

——级 颈项粗短，颈围大，皮肤有褶皱。

——级 颈项特短，颈围特大，皮肤有褶皱或皮肤松弛。



1 2 3

4 5 6 7

1. +++ 级

2. ++ 级

3. + 级

4. ± 级

5. - 级

6. -- 级

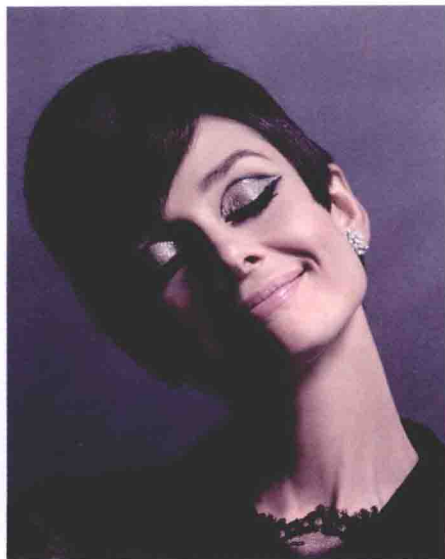
7. --- 级

二、服饰修饰美颈高招

1. 过长颈的修饰

脖子偏长不是太严重的问题，这种身材反而可以拉长体形，可以好好利用这一特点。

细长的脖子通常是女性求之不得的，但如果太过细长而影响了整体协调的话，可以用一些辅助饰物将人们的视线引开，比如用丝巾围在颈部，提高领子的高度或佩戴引人注目的胸针，在视觉上制造断面，使颈部显短。



船形领（即大一字领）会缩减颈部线条，适合长颈的人穿着。

选择鲜亮的口红，使人们的视线集中在唇部。

选择蓬松的发型，使颈部产生膨胀感。

露出顾长的颈部，是晚会或派对上最抢眼的造型，所以，不一定要遮起来。在参加这些活动时，可以考虑露出颈部及肩膀，营造绝佳的特殊效果。短发造型或将头发盘起来，更能显出优美的颈部线条。

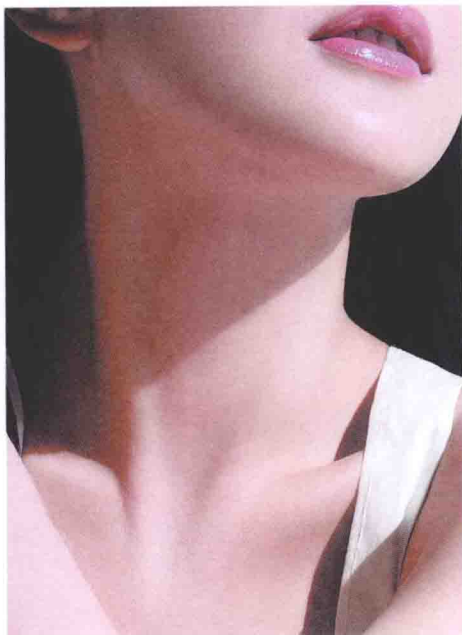
2. 短颈的修饰

如果脖子太短，以至于让人产生缩脖子的感觉的话，可以通过下面几种方法使它看起来长一些。



选择凹领和V字领的服装，使颈部产生延伸感。避免圆领、船形领，或将纽扣一直扣到领口，生硬地切断颈部线条。

脖子周围避免过多饰品。放弃复



杂、封闭式的领口以及方形领巾、围巾和厚重的高领毛衣。冬天颈部需要保暖时，可以穿质料轻薄的浅色高领毛衣。也可以借助长项链制造同样的凹感，使颈部与肩的比例趋于正常。

在颈部两侧刷上红色阴影粉，加强立体感。

留短发，或把头发拢在脑后盘起来，亮出整个颈部。

避免任何会把视线移至颈部的饰品，譬如领巾、短项链、坠式耳环等。

三、颈部皱纹产生的原因

一是由于颈部皮肤十分细薄脆弱，其皮脂腺和汗腺的分布数量只有面部的1/3，皮脂分泌较少，保湿能力自然比面部要差许多，从而容易导致皮肤干燥，让皱纹悄然滋生。

二是因为我们日常生活和工作中的不良姿势，过多地压迫颈部，诸如爱枕过高的枕头睡觉；只顾埋头工作，很少利用间隙，抬一抬头活动活动颈部；歪着头夹着电话听筒煲电话粥；不注意颈部的防晒等，都极易加速颈部肌肤的老化和松弛，这种皱纹一旦产生，便很难完全消除。